

# Профилактика социальных вредностей

*«Слабость характера – это единственный недостаток, который невозможно исправить».*

**Франсуа  
Ларошфуко**

Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Её не купишь ни за какие деньги, её надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни.

Задача государства растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства.

В настоящее время актуальной проблемой современного общества становится формирование здорового образа жизни людей, который, в свою очередь является не только основой хорошего самочувствия человека, но и путём к оздоровлению нации. При этом необходимо учесть, что здоровый образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Здоровый образ жизни – это укрепление связи человека с природой путём преодоления вредных привычек, физической и духовной закалки, профессионального и культурного саморазвития личности.

Понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности.

Ребенок должен воспитываться в благоприятной и целостной психолого-педагогической среде. Поэтому важно правильно построить диалог с ребенком и его семьей - создать такую среду, которая способствовала бы развитию талантов, способностей, умений и навыков при наименьших психоэмоциональных затратах со стороны ребенка и родителей.

Особое внимание в лицее уделяется работе с родителями. Темы классных и общешкольных собраний очень разнообразны:

«Предупреждение появления вредных зависимостей – основа профилактической работы в ОУ»

«Подросток попал в дурную компанию»

«Наказанье ты мое!»

«Алкоголь обвиняется в преступлении против подростков»

«Здоровье детей в наших руках»

«Совместимы ли спорт и курение?»

И сегодня тема нашего лектория звучит так: «Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей». Что такое социально обусловленные заболевания – это те заболевания, которые порождаются пороками общества и вредными привычками.

Дикая история произошла во Владивостоке 1 сентября. Почему четыре шестиклассницы решили отметить начало учебного года пикником с водкой среди гаражей, будут еще разбираться их родители и учителя. А вот почему продавцы соседнего магазина продали явно несовершеннолетним детям две бутылки водки, шесть алкогольных коктейлей и сигареты, похоже, выяснять особо некому. А ведь одна из девочек впала в алкогольную кому, и ее еле откачали в реанимации! Правда, в данном конкретном случае историю не утаишь - она уже разлетелась по всей

стране. Может, хоть какую-то ответственность эти взрослые понесут. Но такие истории происходят сплошь и рядом, как само собой разумеющееся, и в результате наши дети, по статистике, начинают регулярно употреблять алкоголь с 11 лет. Что мы должны делать, чтобы уберечь детей от алкоголизма?...

Совершенно случайно одна мама попала на прием к наркологу со своей 14-летней дочкой - надо было взять какую-то справку. Врач подошел к осмотру не формально, долго беседовал с обеими, а после, попросив через какое-то время девочку выйти из кабинета, шокировал ее мать диагнозом «хронический алкоголизм». Та сначала возмутилась - мол, она контролирует поведение своего ребенка. Но, послушав доктора, с ужасом осознала, что он прав. Потому что если ребенок не приходит домой невменяемый, не валяется на улице в беспамятстве, его не задерживала милиция в нетрезвом виде, но он практически ежедневно выпивает пару банок пива или алкогольных напитков, ему можно ставить диагноз «алкоголизм».

Официально таких детей в России немногим более 60 тысяч. Неофициально - мы даже не знаем сколько. Наконец, пиво на законодательном уровне приравняли к крепким спиртным напиткам со всеми отсюда вытекающими - запретом на рекламу, продажу в ночное время, продажу несовершеннолетним детям. Это все случится в следующем году. А пока законодатели ввели уголовную ответственность за продажу несовершеннолетним спиртных напитков. Вернее, за неоднократную продажу - это или штраф 80 тысяч рублей, или исправительные работы на срок до года. Продавцам, отпустившим детям алкоголь, грозит штраф 5 тысяч рублей, до 20 тысяч рублей - должностным лицам и до 100 тысяч рублей - юридическим лицам, то есть торговым предприятиям. Кстати, единственная санкция, которую власти Владивостока применили к тем, кто продал водку шестиклассникам, - это изъятие из продажи крепкого алкоголя. К уголовной ответственности их привлечь нельзя - неоднократная продажа спиртного несовершеннолетним ведь не установлена. Получается, законы пишутся, ужесточаются, но совсем не работают.

Периодически в российских городах общественность проводит рейды по магазинам с участием подростков и «контрольными закупками» алкоголя детьми. Результаты поражают. Например, в Ульяновске в одном только Ленинском районе в 39 точках (из 55 проверенных) подросткам легко продали пиво, водку и сигареты! Активнее всего дети отоваривались «зельем» в киосках, после чего городские власти приняли решение запретить в них продажу алкоголя и сигарет на центральных улицах. Кроме этого, во время определенных праздников. (День знаний, День города, последний звонок и прочие) крепкое спиртное в местных магазинах не продается совсем. Значит, рычаги влияния, в том числе у региональных властей, есть. А если бы жестче спрашивали с продавцов спиртного, лишали бы лицензии и уголовно наказывали не с третьего раза, а с первого, продавцы лишней раз бы подумали и не поленились попросить у юных покупателей алкоголя паспорт.

Возникает вопрос: «А куда смотрят родители детей?». Принято думать, что дети-алкоголики растут в неблагополучных семьях, пьют вместе с родителями-пьяницами. Но за последние годы к спиртному пристрастились дети из обычных, так называемых нормальных семей. Мама той самой девочки из Владивостока, которая чуть не умерла от алкогольного отравления, признается: да, мол, ее вина в случившемся тоже есть, и она, и муж постоянно на работе, за ребенком присмотреть некому. Но однажды наступает момент, когда винить себя уже поздно. Чем опасен детский и подростковый алкоголизм?

Во-первых, быстрым привыканием к спиртным напиткам (это объясняется анатомо-физиологическими особенностями детского организма). Спустя 1-2 месяца после первого употребления алкоголя, пусть в малых дозах, подросток начинает пить 1-2 раза в неделю, а спустя 3-6 месяцев - несколько раз в неделю. Вырваться из этого круга практически невозможно, потому что делают это наши дети в компании, где, как известно, очень развито стадное чувство, страх быть изгоем и предметом насмешек окружающих.

Во-вторых, в подростковом возрасте организм находится в стадии формирования, устойчивость центральной нервной системы к действию алкоголя снижена, вследствие чего происходят глубокие и необратимые процессы ее разрушения.

В-третьих, быстро развивается запойное пьянство - для подростков становится нормой пить по любому поводу, при этом в состоянии легкого опьянения они начинают чувствовать себя неуверенно.

И самое главное - лечение подростков от алкоголизма низкоэффективно. Что делать? Главное - не пропустить нужный момент. Многие из родителей в критической ситуации - например, если ребенок пришел домой в невменяемом состоянии, - теряют голову и обрушиваются на подростка с упреками. Родителями движут страх, гнев, жалость, тяжелый семейный опыт, груз родительской ответственности и ощущение собственного бессилия. Первая реакция - накричать, начать читать нотации или даже объявить бойкот. Другая крайность - суета вокруг «больного» ребенка, ирония, шутки, попытки подбодрить. И та и другая реакция опасна. В первом случае мы усиливаем стыд и вину ребенка, который и так чувствует, что поступил плохо. А во втором, наоборот, показываем подростку, что его поведение для нас приемлемо, ничего особенного не произошло - пустяки, дело житейское. Психологи советуют в этой ситуации воздержаться от любых комментариев, действовать, спокойно, по-взрослому. Поговорить, объяснить все последствия, которые влечет за собой употребление алкоголя. Проанализировать, с кем дружит ребенок и почему. В идеале - оградить его от друзей, которые выпивают. Загрузить дополнительными занятиями. И свое свободное время проводить тоже с ребенком, даже если он сопротивляется. **Одним словом, поработать родителем.** Это проще, чем потом расхлебывать последствия.

### **Напонинание!!!**

- Умение организовывать сегодня свое свободное время для подростка – его завтрашний характер, а значит, и судьба.

- Непосредственные контакты современных детей и родителей сводятся к минимуму. Переориентация подростков в общении с родителями на сверстников объясняется не столько растущей привлекательностью дружеских групп, сколько отсутствием внимания и заботы к подросткам в родительском доме.

- Мы, взрослые, отдаем нашим детям самое вкусное, одеваем в самое лучшее, защищаем от неприятностей. Но вот свое свободное время мы отдаем им неохотнее всего остального. (Дети редко общаются с родителями, хотя и хотели бы этого. Основные формы досугового общения – ужин, просмотр телевизора, хождение по магазинам и рынкам. Содержание общения – краткие неконкретные разговоры о настроении, оценках, школе, актуальных событиях. Среди «трех важных жизненных желаний» подростки называют: съездить вместе с родителями на отдых; сходить в какое-нибудь интересное место; поговорить с родителями по душам; лучше понимать друг друга).

### **Если все же «несчастье произошло» то, что же делать:**

Потерять близкого – это ежедневные страдания, причиняемые вам самым дорогим и самым любимым человеком. «Почему это случилось именно в нашей семье?» Вначале родителям не верится в это. Потом – шок. Ужас и страх. Ребенок приходит домой ненормальный, уговоры родителей не помогают; потом из дома начинают пропадать деньги, вещи... ребенок обещает: «Мамочка, это последний раз» А завтра снова обнаруживается пропажа денег. С каждым таким обманом и подлостью из родительских сердец капля за каплей уходит любовь... Вот это и является самым страшным. Если нет любви или так мало осталось её даже в мамином сердце, - где же еще сможет найти ее несчастный ребенок? И первое, с чего должны начать родители – осознать простую мысль: «Я всегда буду с моим ребенком, где бы он ни находился. Я никогда не отрекусь от него».

Как родители вы должны осознавать, что наступит момент, когда Ваш ребенок захочет жить самостоятельно, быть независимым от вашего авторитета. Это вполне нормально, и вы должны понять, что до наступления этого времени вам нужно постараться подготовить ребенка ко встречам с различными ситуациями. Если ребенок чувствует себя

в семье комфортно, вряд ли он станет пробовать какие-либо наркотические вещества... Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то эти средства могут стать для него теми, чего ему не хватает в жизни... Любите своих детей, обращайтесь с ними как можно больше и тогда вам не придется в недоумении ставить перед собой вопросы: «Почему мы с сыном (дочерью) чужие?». «Что с ним (с ней) происходит?», «Что делать?».

В завершение собрания хочу прочитать Вам притчу без комментариев. *Вот что попросил написать на своем надгробном камне англиканский архиепископ, умерший в 1100 году.*

*«Когда я был молод и мое воображение не знало границ, я мечтал изменить мир.*

*Когда я повзрослел и стал мудрее, я понял, что мир изменить не смогу. И тогда я решил умерить свои желания и сосредоточиться на собственной стране. Но и в своей стране мне не удалось ничего изменить.*

*На закате дней из последних сил попытался изменить хотя бы что-нибудь в моей семье, изменить самых близких мне людей, но, увы, и они меня обманули.*

*И вот, лежа на смертном одре, я наконец-то понял (в первый раз в жизни), что если бы я изменился сам, тогда, возможно, следуя моему примеру, изменилась бы моя семья, и с ее поддержкой и одобрением я мог бы изменить к лучшему мою страну, и кто знает, может быть, и весь мир».*

Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что именно единство ребенка, школы, семьи способно воспитать в подрастающем гражданине любовь к самому себе и здоровому образу жизни. Таким образом, триединство: Школа – Ребенок – Семья – является неотъемлемой частью формирования здоровой нации.